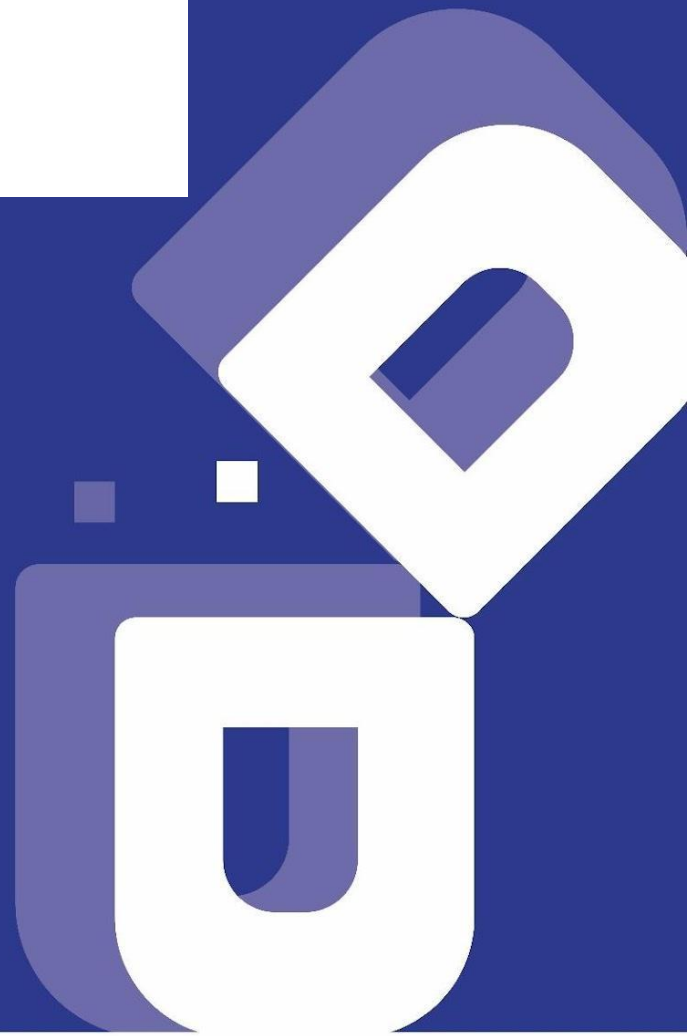


WP2 – Peer Well-being Coaching Programme and Digital Content Creation Toolkit of Resources

Ενδυνάμωση Νέων:
Εισαγωγή στο
Well-being Coaching
Σχέδιο Μαθήματος



CHILL PILL



<ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια καλεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να σηκωθούν και να σχηματίσουν έναν κύκλο.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει την άσκηση «Δύο αλήθειες και ένα ψέμα» και ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν δύο αλήθειες και ένα ψέμα, ενώ οι άλλοι/-λες συμμετέχοντες/-χουσες προσπαθούν να μαντέψουν το ψέμα. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι να συμμετάσχουν όλοι/-λες.• Η άσκηση αυτή βοηθά στη δημιουργία ενός άνετου και ανοιχτού περιβάλλοντος.	<p><u>10 λεπτά</u></p>	<p>Αντίγραφο των διαφανειών του PowerPoint (εάν είναι απαραίτητο)</p> <p>Αντίγραφο των φύλλων δραστηριοτήτων (εάν είναι απαραίτητο)</p>	
<p><u>Θεωρητική Ενότητα 1: Εισαγωγή</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει την έννοια του well-being coaching με βάση τη διαφάνεια που εξηγεί την εστίασή του στη σωματική, συναισθηματική, νοητική και κοινωνική ευημερία.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν τις απόψεις τους σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική, ψυχική, κοινωνική και συναισθηματική ευημερία, προτού αποκαλύψει τις απαντήσεις στη διαφάνεια 5.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ολοκληρώνει τη θεωρητική ενότητα 1 εξηγώντας τη σημασία του well-being coaching και τον τρόπο με	<p><u>15 λεπτά</u></p>		



<p>κομμάτι χαρτί flipchart, έναν μαρκαδόρο και ένα αντίγραφο του φυλλαδίου με τα σενάρια.</p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μοιράζεται με τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες τις οδηγίες της διαφάνειας 10 και λέει ότι έχουν 25 λεπτά στη διάθεσή τους για να συζητήσουν τα σενάρια και να καταλήξουν στην καλύτερη κατά τη γνώμη τους λύση coaching.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ρυθμίζει ένα χρονόμετρο για 25 λεπτά και αφιερώνει χρόνο για να ελέγξει τις ομάδες, ώστε να βεβαιωθεί ότι είναι σε θέση να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα.● Μόλις τελειώσει ο χρόνος, ο/η εκπαιδευτής/-τρια ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να επιλέξουν έναν/μία ομιλητή/-τρια, ο/η οποίος/-α θα σηκωθεί και θα παρουσιάσει τις λύσεις τους χρησιμοποιώντας το χαρτί flipchart που βρίσκεται στο πάνω μέρος της αίθουσας.● Στο τέλος κάθε παρουσίασης, οι υπόλοιποι/-πες συμμετέχοντες/-χουσες θα μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να θέσουν τυχόν ερωτήσεις στην ομάδα που έκανε την παρουσίαση.● Μόλις ολοκληρωθούν όλες οι παρουσιάσεις, ο/η εκπαιδευτής/-τρια ευχαριστεί τους/τις ομιλητές/-τριες και τις ομάδες και οδηγεί		<p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p> <p>Αντίγραφο των διαφανειών του PowerPoint (εάν είναι απαραίτητο)</p> <p>Αντίγραφο των φύλλων δραστηριοτήτων (εάν είναι απαραίτητο)</p>	<p>αποτελεσματική προπόνηση ευημερίας.</p>
---	--	--	--



<p>τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες σε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τα οφέλη του well-being coaching σε αυτά τα σενάρια, χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες προτρεπτικές ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί το well-being coaching για να βοηθήσει στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας σε δύσκολες καταστάσεις;○ Γιατί η βελτίωση της ευημερίας βοηθά στην ενθάρρυνση και την υποκίνηση θετικών αλλαγών στη ζωή;○ Ποιες μέθοδοι well-being coaching πιστεύετε ότι είναι πιο αποτελεσματικές για την ευαισθητοποίηση σε θέματα ναρκωτικών;			
<u>Διάλειμμα</u>	<u>10 λεπτά</u>		
<u>Θεωρητική Ενότητα 3: Δεξιότητες Well-being Coaching</u> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει το κυκλικό διάγραμμα της διαφάνειας 11 και ρωτά τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες γιατί πιστεύουν ότι καθεμία από τις δεξιότητες/ικανότητες είναι σημαντική για το well-being coaching, προτού κάνει κλικ	<u>20 λεπτά</u>	Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες. Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι. Προβολέας και οθόνη.	Κατανόηση της έννοιας του well-being coaching (προπόνηση ευημερίας). Εξήγηση των ρόλων και των αρμοδιοτήτων ενός/μιας προπονητή/-τριας ευημερίας (well-being coach).



<p>στις εξηγήσεις για κάθε δεξιότητα/ικανότητα.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μοιράζεται την ερώτηση για συζήτηση στη διαφάνεια 12 και ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν τις σκέψεις τους. ● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες τις διαφάνειες 13-16, ζητώντας τους να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες. ● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια προβάλλει το βίντεο (εναλλακτικό link: https://www.youtube.com/watch?v=wa88vwwhR_U) στη διαφάνεια 17 πριν προχωρήσει στη δραστηριότητα. <p><u>Δραστηριότητα 3: Μίνι Συνεδρίες Coaching</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια χωρίζει τις ομάδες σε ζεύγη δίνοντας σε κάθε συμμετέχοντα/-χουσα μια διαφορετική <u>κάρτα σεναρίου</u>. ● Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναλαμβάνουν να κάνουν coaching ο/η ένας/μία στον/στην άλλον/-λη μέσω των σεναρίων που παρουσιάζονται στις κάρτες. ● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ρυθμίζει ένα χρονόμετρο για 10 λεπτά για το πρώτο σενάριο και, μόλις τελειώσει ο χρόνος, ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να 	<p><u>40 λεπτά</u></p>	<p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p> <p>Αντίγραφο των διαφανειών του PowerPoint (εάν είναι απαραίτητο)</p> <p>Αντίγραφο των εκτυπωμένων καρτών σεναρίων</p>	<p>Προσδιορισμός των βασικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων που απαιτούνται για την αποτελεσματική προπόνηση ευημερίας.</p>
---	------------------------	--	--



<p>αλλάξουν ρόλους και να επαναλάβουν τη διαδικασία για άλλα 10 λεπτά.</p> <ul style="list-style-type: none">● Μόλις ολοκληρώσουν όλα τα ζευγάρια, ο/η εκπαιδευτής/-τρια συγκεντρώνει ξανά την ομάδα και ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από το coaching. Έπειτα, οδηγεί την ομάδα σε μια συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:<ul style="list-style-type: none">○ Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε κατά την παροχή ανατροφοδότησης ή συμβουλών σε αυτό το σενάριο;○ Ποια ή ποιες μέθοδοι πιστεύετε ότι ήταν πιο αποτελεσματικές στην παροχή υποστήριξης;○ Με ποιους τρόπους θα μπορούσε να είναι αποτελεσματική η υποστήριξη από συνομηλίκους/-κες σε αυτά τα σενάρια;			
<p><u>Ολοκλήρωση του Εργαστηρίου και Ανατροφοδότηση</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ολοκληρώνει το εργαστήριο με τις διαφάνειες 19 και 20.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια δίνει σε κάθε συμμετέχοντα/-χουσα ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι σημειώσεων και του/της ζητά να γράψει σε αυτό ένα πράγμα που έμαθε από το εργαστήριο.	<p><u>5 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.</p>	



<ul style="list-style-type: none"> • Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συλλέγει όλα τα χαρτάκια και τα τοποθετεί σε έναν flipchart για να παρουσιάσει τα διάφορα συμπεράσματα που αποκόμισαν οι συμμετέχοντες/-χουσες από το εργαστήριο. • Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ευχαριστεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες για τη συμμετοχή τους και τους/τις προσκαλεί να προσέλθουν και στα υπόλοιπα εργαστήρια. 			
<p>Συνολική διάρκεια της ενότητας</p>	<p>180 λεπτά</p>		

Σχέδιο Μαθήματος #2

<p>Θέμα Εργαστηρίου: Εφαρμογή του Well-being Coaching</p>			
<p>Περιγραφή των Μαθησιακών Δραστηριοτήτων</p>	<p>Διάρκεια</p>	<p>Απαιτούμενα Υλικά ή Εξοπλισμός</p>	<p>Μαθησιακά Αποτελέσματα και Αξιολόγηση</p>
<p><u>Έναρξη του Εργαστηρίου:</u></p>	<p><u>5 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής.</p>	



<ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ξεκινά το εργαστήριο καλωσορίζοντας όλους/-λες τους/-τις εκπαιδευόμενους/-νες και παρουσιάζοντάς τους το θέμα του well-being coaching.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ενημερώνει την ομάδα για τους στόχους της συνάντησης: να εφοδιάσει τους/τις νέους/-ες με κατάλληλα εργαλεία για να εφαρμόσουν το well-being coaching με συνομηλίκους/-κές τους μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων ευημερίας. <p><u>Θεωρητική Ενότητα 1: Εισαγωγή</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εισάγει την έννοια των στρατηγικών βελτίωσης της υγείας.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες τις διαφάνειες 3-7, προσελκύοντας το ενδιαφέρον τους με την παρουσίαση απλών τρόπων ενσωμάτωσης της άσκησης στην καθημερινή ζωή, όπως το περπάτημα και η γιόγκα, συζητώντας πώς ο ύπνος βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την παραγωγικότητα, και εξηγώντας τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής και πώς η διατροφή επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ολοκληρώνει τη θεωρητική ενότητα 1 εξηγώντας τη σημασία	<p><u>10 λεπτά</u></p> <p><u>15 λεπτά</u></p>	<p>Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.</p> <p>Φύλλο εγγραφής για το εργαστήριο.</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p> <p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Αντίγραφο των διαφανειών του PowerPoint (εάν είναι απαραίτητο)</p> <p>Αντίγραφο των φύλλων δραστηριοτήτων (εάν είναι απαραίτητο)</p>	
---	---	--	--



<p>του well-being coaching και πώς μπορεί να αξιοποιηθεί στο πλαίσιο του έργου.</p> <p><u>Ομαδική Συζήτηση 1: Βελτίωση της Υγείας</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια προτρέπει την ομάδα να συμμετάσχει στην ομαδική συζήτηση με την ερώτηση που περιέχεται στη διαφάνεια 8.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια καλεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν τις σκέψεις/ιδέες τους και τις καταγράφει σε έναν flipchart.● Αφού όλοι/-λες μοιραστούν τις σκέψεις τους, ο/η εκπαιδευτής/-τρια εξετάζει τις απαντήσεις στο σύνολό τους.			
<p><u>Θεωρητική Ενότητα 2: Τεχνικές Coaching: Καθορισμός Στόχων & Σχεδιασμός Δράσης</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια προχωρά στην επόμενη ενότητα ευημερίας παρουσιάζοντας τεχνικές coaching, ιδίως τον καθορισμό στόχων και τον σχεδιασμό δράσης.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες τις διαφάνειες και δείχνει τα διάφορα σενάρια στα οποία αυτές οι τεχνικές καθορισμού στόχων/σχεδιασμού δράσης θα ήταν χρήσιμες.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια δείχνει στους/στις συμμετέχοντες/-χουσες το βίντεο	<p><u>15 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.</p> <p>Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.</p> <p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p>	



<p>(εναλλακτικό link: https://www.youtube.com/watch?v=DpbCMzQqZAU) και θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Σε ποια σενάρια θα ήταν χρήσιμη αυτή η μορφή καθορισμού στόχων;○ Πώς θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί αυτή η μέθοδος καθορισμού στόχων σε συνδυασμό με τους στόχους SMART ή τον σχεδιασμό δράσης με βάση το όραμα (vision action planning);○ Θα χρησιμοποιούσατε αυτή τη μέθοδο καθορισμού στόχων στην καθημερινή σας ζωή; <p><u>Δραστηριότητα 1: Καθορισμός Στόχων</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια χωρίζει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες σε ζεύγη παρέχοντας σε κάθε ομάδα ένα φύλλο χαρτιού flipchart.● Στα ζεύγη, το ένα άτομο είναι ο/η προπονητής/-τρια (coach) και το άλλο ο/η προπονούμενος/-νη (coachee). Χρησιμοποιώντας την τεχνική WOOP, ο/η coach βοηθά τον/την coachee του να θέσει ρεαλιστικούς στόχους που σχετίζονται με τη βελτίωση της υγείας του/της.	<p><u>50 λεπτά</u></p>	<p>Αντίγραφο των διαφανειών του PowerPoint (εάν είναι απαραίτητο)</p> <p>Αντίγραφο των φύλλων δραστηριοτήτων (εάν είναι απαραίτητο)</p>	
---	------------------------	---	--



<ul style="list-style-type: none">• Μετά από 10 λεπτά, οι συμμετέχοντες/-χουσες αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν τη δραστηριότητα.• Μόλις περάσει ο χρόνος, ο/η εκπαιδευτής/-τρια ζητά από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τους στόχους που έθεσε χρησιμοποιώντας το χαρτί flipchart.• Μόλις οι ομάδες ολοκληρώσουν τις παρουσιάσεις τους, ο/η εκπαιδευτής/-τρια οδηγεί την ομάδα σε συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:<ul style="list-style-type: none">○ Ποιες ήταν οι προκλήσεις και οι επιτυχίες που συναντήσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;○ Πώς η χρήση των στόχων WOOP βοήθησε στη δόμηση της συζήτησης coaching;○ Με ποιους τρόπους αυτή η μεθοδολογία θα μπορούσε να είναι χρήσιμη στο πλαίσιο της πρόληψης των ναρκωτικών;			
<u>Διάλειμμα</u>	<u>10 λεπτά</u>		
<u>Θεωρητική Ενότητα 3: Υποστήριξη από Συνομηλίκους/-κες και η Σπουδαιότητά της</u> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εξηγεί τον ρόλο της υποστήριξης από συνομηλίκους/-κες στο well-being coaching εστιάζοντας στο πώς οι κοινές εμπειρίες τονώνουν τα κίνητρα,	<u>10 λεπτά</u>	Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες. Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.	



<p>μειώνουν το στίγμα και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση.</p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια τονίζει ότι η υποστήριξη από συνομηλικούς/-κες αφορά την ενθάρρυνση, τη λογοδοσία και τη δημιουργία του αισθήματος του ανήκειν.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια οργανώνει μια μικρή ομαδική συζήτηση χρησιμοποιώντας την ερώτηση που βρίσκεται στη διαφάνεια 12. <p><u>Ομαδική Συζήτηση 2: Η Δύναμη της Υποστήριξης από Συνομηλικούς/-κες</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια προτρέπει την ομάδα να συμμετάσχει στην ομαδική συζήτηση με την ερώτηση που περιέχεται στη διαφάνεια 15.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια καλεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν τις σκέψεις/ιδέες τους και τις καταγράφει σε έναν flipchart.● Αφού όλοι/-λες μοιραστούν τις σκέψεις τους, ο/η εκπαιδευτής/-τρια εξετάζει τις απαντήσεις στο σύνολό τους. <p><u>Δραστηριότητα 3: Μίνι Συνεδρίες Coaching</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια χωρίζει τις ομάδες σε μικρές ομάδες σχηματίζοντας «κύκλους ευημερίας» και βάζει χρονόμετρο για 20 λεπτά.● Κάθε άτομο στην ομάδα μοιράζεται τους προσωπικούς του στόχους ευημερίας που	<p><u>15 λεπτά</u></p> <p><u>40 λεπτά</u></p>	<p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p> <p>Αντίγραφο των διαφανειών του PowerPoint (εάν είναι απαραίτητο)</p> <p>Αντίγραφο των φύλλων δραστηριοτήτων (εάν είναι απαραίτητο)</p>	
--	---	---	--



<p>είχε θέσει νωρίτερα και η ομάδα παρέχει υποστηρικτική ανατροφοδότηση σχετικά με το πώς να διατηρήσει τα κίνητρά του.</p> <ul style="list-style-type: none">• Το επίκεντρο της δραστηριότητας είναι η παροχή ενθάρρυνσης και εποικοδομητικών προτάσεων.• Μόλις τελειώσει ο χρόνος, ο/η εκπαιδευτής/-τρια ζητά από κάθε ομάδα να αναφέρει πώς της φάνηκε η δραστηριότητα και αν ήταν χρήσιμη.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια καθοδηγεί την ομάδα σε μια συζήτηση σχετικά με το πώς η υποστήριξη από συνομηλίκους/-κες μπορεί να φαίνεται αποθαρρυντική, αλλά είναι ωφέλιμη.			
<p><u>Ολοκλήρωση του Εργαστηρίου και Ανατροφοδότηση</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ολοκληρώνει το εργαστήριο με τη διαφάνεια 17.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια δίνει σε κάθε συμμετέχοντα/-χουσα ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι σημειώσεων και του/της ζητά να γράψει σε αυτό ένα πράγμα που έμαθε από το εργαστήριο.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συλλέγει όλα τα χαρτάκια και τα τοποθετεί σε έναν flipchart για να παρουσιάσει τα διάφορα συμπεράσματα που αποκόμισαν οι συμμετέχοντες/-χουσες από το εργαστήριο.	<p><u>10 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής και χώρο για διαχωρισμό σε μικρότερες ομάδες.</p>	



<p>Τους/Τις ενθαρρύνει να γράψουν μία ενέργεια που θα υλοποιήσουν ως προπονητές/-τριες.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ευχαριστεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες για τη συμμετοχή τους και τους/τις προσκαλεί να προσέλθουν και στα υπόλοιπα εργαστήρια.			
Συνολική διάρκεια της ενότητας	180 λεπτά		



Φυλλάδιο Σεναρίων (Σχέδιο Μαθήματος #1: Δραστηριότητα #1)

Σενάριο 1: Εξισορρόπηση Σπουδών και Προσωπικής Ζωής

Πλαίσιο:

Ένας/Μια 22χρονος/-νη φοιτητής/-τρια πανεπιστημίου δυσκολεύεται να ισορροπήσει τις ακαδημαϊκές του/της υποχρεώσεις με την προσωπική του/της ζωή. Αισθάνεται ενοχές όταν βρίσκει χρόνο για τον εαυτό του/της και αγχώνεται συνεχώς για τις εργασίες της σχολής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να πλήττεται η ευημερία του/της.

Εργασία:

Ως ομάδα, συζητήστε πώς θα καθοδηγούσατε αυτό το άτομο ώστε να δημιουργήσει μια πιο υγιή ισορροπία μεταξύ των σπουδών του και της προσωπικής του ζωής. Ποιες τεχνικές θα χρησιμοποιούσατε για να το βοηθήσετε να δώσει προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα του χωρίς να θυσιάσει τις ακαδημαϊκές του επιδόσεις;

Σενάριο 2: Υπέρβαση του Φόβου της Αποτυχίας

Πλαίσιο:

Ένα 25χρονο άτομο βιώνει τον φόβο της αποτυχίας που το εμποδίζει να επιδιώξει νέες ευκαιρίες. Φοβάται να πάρει ρίσκα, είτε πρόκειται για την υποβολή αίτησης για προαγωγή στη δουλειά, είτε για την έναρξη ενός νέου χόμπι, είτε για το να μιλήσει σε κοινωνικές περιστάσεις.

Εργασία:

Ως ομάδα, σκεφτείτε στρατηγικές coaching για να βοηθήσετε αυτό το άτομο να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και να κάνει μικρά βήματα για να ξεπεράσει τον φόβο της αποτυχίας. Πώς θα αντιμετωπίζατε τις ανησυχίες του και θα το βοηθούσατε να επιδιώξει την ανάπτυξη;

Σενάριο 3: Χειρισμός μιας Τοξικής Φιλίας

Πλαίσιο:

Ένα 21χρονο άτομο αισθάνεται συναισθηματική εξάντληση από έναν/μια παλιό/-λιά φίλο/-λη που του ασκεί συχνά κριτική και φέρνει αρνητικότητα στη ζωή του. Αν και εκτιμά τη φιλία τους, αναγνωρίζει ότι επηρεάζει την ψυχική του υγεία, αλλά δεν ξέρει πώς να το αντιμετωπίσει.



Εργασία:

Ως ομάδα, αναπτύξτε στρατηγικές coaching για να βοηθήσετε αυτό το άτομο να διαχειριστεί την εν λόγω τοξική φιλία. Πώς θα το ενθαρρύνετε να θέσει υγιή όρια και να προστατεύσει την ευημερία του λαμβάνοντας υπόψη την συναισθηματική πολυπλοκότητα της κατάστασης;



Κάρτες Σεναρίων (Σχέδιο Μαθήματος #1: Δραστηριότητα #2)

Είσαι ένας/μια 20χρονος/-νη φοιτητής/-τρια που νιώθει καταβεβλημένος/-νη από τον φόρτο εργασίας του παν/μίου. Δυσκολεύεσαι να ισορροπήσεις τις σπουδές, τη μερική απασχόληση και την κοινωνική σου ζωή, γεγονός που σου προκαλεί αυξημένο άγχος και ανησυχία. Δεν είσαι σίγουρος/-ρη για το πώς να διαχειριστείς αποτελεσματικά τον χρόνο σου.

Είσαι 23 ετών και θέλεις να τρως πιο υγιεινά, αλλά δυσκολεύεσαι να κάνεις τις σωστές διατροφικές επιλογές λόγω του περιορισμένου χρόνου σου και της έλλειψης δεξιοτήτων μαγειρικής. Τρως συχνά fast food ή παραλείπεις γεύματα λόγω του πολυάσχολου προγράμματός σου.

Είσαι 19 ετών και πρόσφατα συνειδητοποίησες ότι δεν ασκείσαι αρκετά. Νιώθεις κούραση και νωθρότητα τις περισσότερες φορές, αλλά δεν σου αρέσει να πηγαίνεις στο γυμναστήριο και δυσκολεύεσαι να διατηρήσεις το κίνητρό σου.

Είσαι 22 ετών και δέχεσαι πίεση από τους/τις συνομηλίκους/-κές σου να βγαίνεις κάθε βράδυ και να πίνεις αλκοόλ. Αυτό επηρεάζει τον ύπνο και το εργασιακό σου ήθος. Θέλεις να κάνεις πιο υγιεινές επιλογές, αλλά δυσκολεύεσαι να πεις όχι στους/στις φίλους/-λες σου.

Είσαι 25 ετών και δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου, ειδικά όταν είσαι αγχωμένος/-νη ή αναστατωμένος/-νη. Συχνά ξεσπάς σε φίλους και συγγενείς ή αποσύρεσαι εντελώς. Θέλεις να βελτιώσεις τον έλεγχο των συναισθημάτων σου, αλλά δεν ξέρεις από πού να ξεκινήσεις.

Είσαι 21 ετών και αισθάνεσαι κοινωνικά απομονωμένος/-νη μετά τη μετακόμισή σου σε μια νέα πόλη για δουλειά. Δυσκολεύεσαι να κάνεις νέους/-ες φίλους/-λες και γίνεσαι όλο και πιο κλειστός/-στή περνώντας το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σου μόνος/-νη. Αυτό έχει επηρεάσει αρνητικά τη διάθεσή σου και τα κίνητρό σου.

Είσαι 24 ετών και αντιμετωπίζεις προβλήματα ύπνου εδώ και αρκετούς μήνες. Μένεις ξύπνιος/-πνια μέχρι αργά το βράδυ κοιτάζοντας το κινητό σου και συχνά ξυπνάς εξαντλημένος/-νη. Θέλεις να βελτιώσεις τις συνήθειες ύπνου σου, αλλά δεν ξέρεις από πού να ξεκινήσεις.

Είσαι 23 ετών και αισθάνεσαι άγχος για το μέλλον σου μετά την αποφοίτησή σου από το πανεπιστήμιο. Δεν είσαι σίγουρος/-ρη για την επαγγελματική σου πορεία και αισθάνεσαι υπερβολική πίεση να πάρεις τις «σωστές» αποφάσεις. Αυτό το άγχος επηρεάζει τη διάθεσή σου και την ευημερία σου.

Είσαι 19 ετών και αντιμετωπίζεις σημαντική οικονομική πίεση λόγω του φοιτητικού δανείου που έχεις πάρει και των εξόδων διαβίωσης. Δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς τα χρήματά σου και συχνά νιώθεις πιεσμένος/-νη από την οικονομική σου κατάσταση, γεγονός που επηρεάζει την ψυχική σου υγεία.

Είσαι 20 ετών και έχεις πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση. Συχνά συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλα άτομα, ιδιαίτερα στα social media. Νιώθεις ότι δεν είσαι «αρκετά καλός/-λή» και παλεύεις με αισθήματα ανεπάρκειας, τα οποία επηρεάζουν τις σχέσεις σου και την ψυχική σου υγεία.

Είσαι 26 ετών και δυσκολεύεσαι να ισορροπήσεις την επαγγελματική σου ζωή με την προσωπική σου ζωή. Δουλεύεις πολλές ώρες και νιώθεις ότι δεν έχεις χρόνο για χόμπι, χαλάρωση ή για να περάσεις χρόνο με τους/τις φίλους/-λες και την οικογένειά σου. Αυτή η ανισορροπία σε οδηγεί σε επαγγελματική εξουθένωση.

Είσαι 18 ετών, μόλις ξεκίνησες το πανεπιστήμιο και νιώθεις ότι σε πιέζουν να πάρεις ναρκωτικά όταν βγαίνεις το βράδυ, για να ταιριάξεις με τους/τις νέους/-ες σου συγκατοίκους. Δυσκολεύεσαι να πεις «όχι» στους/στις νέους/-ες σου φίλους/-λες και δεν θέλεις να φανείς «σεμνότυφος/-φη».

CHILD PILL



AKLUB

kmop
EDUCATION HUB




ACUMEN
TRAINING

fip
Future In
Perspective



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού Διεθνούς Εκπαίδευσης και Έρευνας της Τσεχίας. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344